

BAB II

TINJAUAN UMUM *MUTMAINNAH*

Di dalam Al-Qur'an Allah SWT menyebut nafsu dengan tiga sifat: *Mutmainnah*, *lawwamah* dan *amarah bi as-su'*. Selanjutnya manusia berbeda pendapat, apakah nafsu itu satu dan yang tiga adalah sifatnya? Ataukah setiap manusia itu memiliki tiga nafsu. Pendapat pertama adalah fuqaha' dan para mufassir. Sedangkan pendapat kedua adalah pendapat mayoritas ahli tashawwuf.

A. Arti dan Makna *Mutmainnah*

1. Secara Bahasa

Menurut JS Badudu dan Sultan Mohammad Zein dalam *Kamus Bahasa Indonesia*, kata ketenangan jiwa bisa diartikan sebagai bentuk ketenangan, lawan gelisah, resah, tidak berteriak, tidak ada keributan atau kerusuhan atau tidak ribut.²⁵

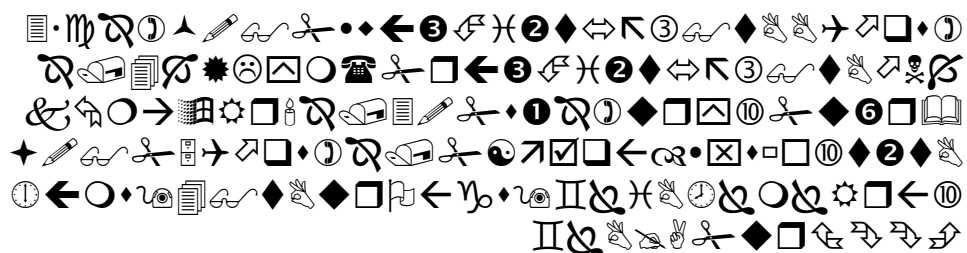
Dalam Lisan al-'Arab kata *Mutmainnah* berasal dari kata *tamana* atau *ta'mana* yang mendapat tambahan huruf *ziyadah* berupa huruf hamzah menjadi kata *itma'anna* yang mempunyai arti menenangkan atau mendiamkan sesuatu. Namun apabila disandarkan pada kata *qalbun* artinya tenang, jika disandarkan pada suatu tempat atau ruang artinya berdiam

²⁵JS Badudu dan Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), hlm 1474.

diri.²⁶ Dari pengertian di atas sangat tepat dengan kata *Mutmainnah* di temukan dalam Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd (13): 28, QS. Al-Isra' (17): 95 dan sebagainya.

Sedangkan kata nafsu yang diambil dari redaksi bahasa Arab *nafs*, ada jiwa. *An-nafs* dalam kebanyakan terjemahan dalam bahasa Indonesia, diartikan dengan Jiwa atau diri.²⁷ Padahal sesungguhnya *an-Nafs* ini menunjuk kepada dua maksud, yaitu: hawa nafsu dan hakikat dari manusia itu sendiri (yaitu dari manusia).

Kata *nafs* dalam Al-Qur'an mempunyai aneka makna²⁸ sekali diartikan sebagai totalitas manusia, seperti antara lain maksud surat al-Maidah ayat 32, arti kata lain ia menunjukkan kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku seperti maksud kandungan firman Allah. Allah SWT berfirman:



"...Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia".²⁹

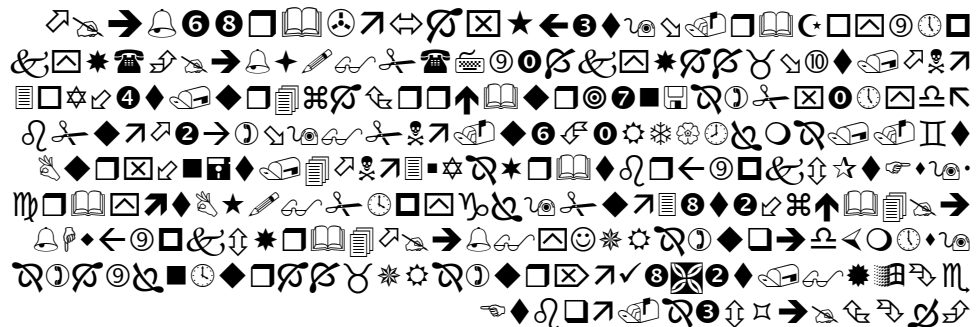
²⁶Ibnu Mandzar, *Lisan al-'Arab*, (Beirut: ttp, tth) hlm 204-205

²⁷Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: Hidakarya Agung, 1990), hlm. 42

²⁸Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-fazh al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), hlm. 803 dan 804

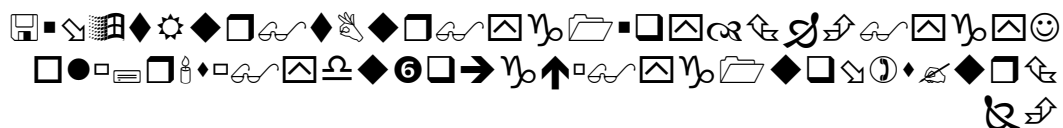
²⁹QS. Ar-Ra'd (13): 11

Oleh karena itu, kata *nafs*, digunakan juga untuk menunjuk kepada “diri Tuhan” seperti dalam firman-Nya:



Katakanlah: "Siapakah yang lebih kuat persaksiannya?" Katakanlah: "Allah". Dia menjadi saksi antara aku dan kamu. dan Al Quran ini diwahyukan kepadaku supaya dengan Dia aku memberi peringatan kepadamu dan kepada orang-orang yang sampai Al-Quran (kepadanya). Apakah Sesungguhnya kamu mengakui bahwa ada tuhan-tuhan lain di samping Allah?" Katakanlah: "Aku tidak mengakui." Katakanlah: "Sesungguhnya Dia adalah Tuhan yang Maha Esa dan Sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan (dengan Allah)"³⁰.

Secara umum, dapat juga dikatakan bahwa *nafs* dalam konteks pembicaraan tentang manusia, menunjukkan kepada sisi dalam manusia yang berpotensi baik buruk³¹. Dalam pandangan Al-Qur'an, *nafs* diciptakan Allah dalam keadaan sempurna untuk berfugsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dari keburukan, dan karena itusisi dalam manusia inilah yang oleh Al-Qur'an dianjurkan untuk diberi perhatian lebih besar. Allah SWT berfirman:



³⁰QS. Al-An'am (6): 19

³¹Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), hlm. 505

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya)..., Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”.³²

Mengilhamkan berarti memberi potensi agar manusia melalui *nafs* dapat menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan.

Di sini antara lain, terlihat perbedaan pengertian kata ini menurut Al-Qur'an dengan termonologi kaum sufi,³³ yang oleh al-Qusyairi dalam risalah dinyatakan bahwa, “*Nafs* dalam pengertian kaum sufi adalah sesuatu yang melahirkan sifat tercela dan perilaku buruk.” Pengertian kaum sufi ini sama dengan penjelesan Kamus Besar Indonesia, yang antara lain, menjelaskan arti kata *nafs*, sebagai “dorong hati yang kuat untuk berbuat kurang baik”³⁴.

Walaupun Al-Qur'an menegaskan bahwa *nafs* berpontensi positif dan negatif, namun diperoleh pula isyarat bahwa pada hakikatnya potensi positif manusia lebih kuat dari potensi negatifnya, hanya saja daya tarik keburukkan lebih kuat dari daya tarik kebaikan.³⁵ Karena itu manusia diuntut agar memelihara kesucian *nafs*, dan tidak mengotorinya. Allah SWT berfirman:



³²QS. Asy-Syams (19): 7-8

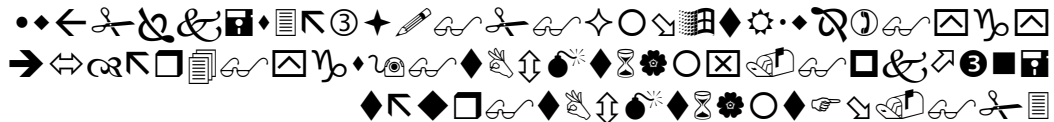
³³Muhammad Yusuf Musa, *Falsafah al-Akhlaq fi al-Islam* (Kairo: Mu'asasah al-Khanaji, 1963), hlm. 30-35. Lihat, Titus Burckhardt, *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*, terj. Azyumardi Azra (Jakarta: Pustaka Jaya, 1984), hlm. 17-22

³⁴*Op cit.*, JSBadudu dan Sultan Mohammad Zein, hlm. 1479

³⁵Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qura'an; Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadian, 2000), hlm. 16-23

*“Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya”.*³⁶

Bahwa kecenderungannya kepada kebaikan lebih kuat dipahami dari isyarat beberapa ayat, antara lain firman-Nya:

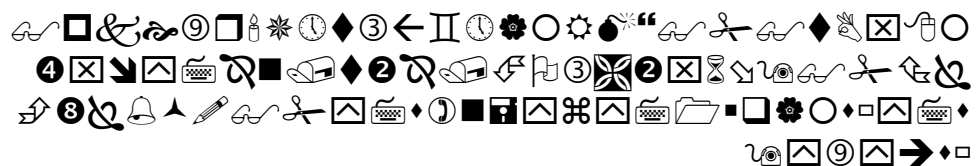


*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”.*³⁷

Nafs memperoleh ganjaran dan apa yang di ushakannya, dan memperoleh siksa dari apa yang diusahakan.

Kata *kasabat* yang ada dalam ayat di atas menunjuk kepada usaha baik sehingga memperoleh ganjaran, adalah patron yang digunakan bahasa Arab untuk menggambarkan pekerjaan yang dilakukan dengan mudah, sedangkan iktasabat adalah patron yang digunakan untuk menunjuk kepada hal-hal yang baik daripada melakukan kejahatan, dan pada gilirannya mengisyaratkan bahwa manusia padasarnya diciptakan Allah untuk melakukan kebaikan.

Ayat lain yang sejalan dengan isyarat di atas, adalah firman-Nya:



³⁶QS. Asy-syams (91): 9-10

³⁷QS. al-Baqarah (2): 286

*“Hai manusia, Apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Tuhanmu yang Maha Pemurah., Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang”.*³⁸

Katakan “menjadikan engkau adil” dipahami oleh sementara pakar seperti Yusuf Ali sebagai kecenderungan berbuat adil. Pendapat ini cukup beralasan, karena dengan pemahaman semacam itu, menjadi amat lurus kecaman Allah terhadap manusia yang mendurhakainya. Al-Qur’an juga mengisyaratkan keanekaragam *nafs* serta peringkat-peringkat, secara eksplisit disebutkan tentang *an-nafs al-lawwamah*, *amarah* dan *Mutmainnah*.³⁹

2. Secara Istilah

Menurut Tafsir al-Maraghi,⁴⁰ *mutmainnah* adalah ketenangan jiwa setelah adanya kegoncangan. Maksudnya adalah ketetapan pada apa yang telah dipegang setelah menerima goncangan akibat paksaan.⁴¹ Fakrur Razy, ahli tafsir tersohor pernah menguraikan dalam “Tafsir Kabir”, bahwa jiwa (hati) manusia itu memang hanya satu, tetapi sifat-sifatnya banyak dan bermacam-macam. Apabila hati itu lebih condong kepada nilai-nilai Ketuhanan dan mengikut petunjuk-petunjuk Ilahi, maka ia bernama *nafs al mutmainnah*, jiwa yang tenang dan tenteram. Jika ia

³⁸QS. Al-Infitar (82): 6-7

³⁹*Op cit.*, hlm 20-21. Baca juga, Muhammad ‘Usman Najati, *Al-Qur’an wa ‘Ilmu al-Nafs*, (Bandung : Pustaka, 1985) hlm. 8-11

⁴⁰Ahmad Mustafa Al-Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: Cv. Toha Putra Semarang, 1993) hlm. 260-261

⁴¹*Ibid.*,

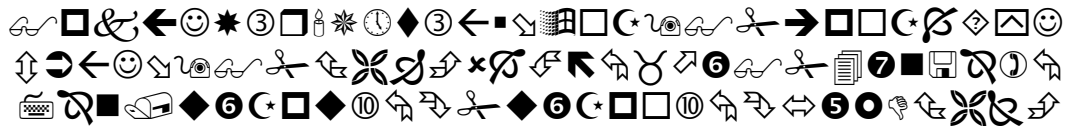
condong kepada hawa nafsu dan mara maka ia dinamakan *ammarah bi assui*, yaitu hati yang dienuhi oleh kejahatan.⁴²

Pengertian “jiwa tenang” adalah jiwa yang beriman dan tidak digelitik rasa takut dan duka hati. *Mutmainnah*, bisa diartikan sebagai jiwa yang ikhlas, yang yakin, yang beriman. Ibnu Abbas mengartikannya sebagai jiwa yang beriman. Imam Hasan, mendefinisikan sebagai jiwa yang beriman dan yakin. Sedangkan Imam Mujahidin mengartikannya sebagai jiwa yang rida dengan ketentuan Allah yang tahu bahwa sesuatu yang menjadi baginya pasti akan datang kepadanya. Adapun Ibnu Atha mengartikannya sebagai Jiwa yang aktif billah (mengenal Allah) yang tak sadar untuk berjumpa dengan Allah walau sekejap.

Di kalangan beberapa ulama merumuskan bahwa jiwa yang *Mutmainnah* (tenang) itu ialah jiwa yang disinari oleh akal dan rasional. Jiwa yang tenang itu tumbuh karena kemampuan menempatkan sesuatu kepada tempat sewajarnya, dan senantiasa meletakkannya di atas dasar iman. Dengan dasar iman, maka manusia akan menerima segala sesuatu yang dihadapainya, baik senang maupun susah, baik menang maupun kalah dan lain-lain dengan perasaan rida. Sekiranya seseorang manusia itu mendapat nikmat, hasil, dan mencapai kejayaan, dia tidak melonjak-lonjak karena kegirangan. Sebaliknya, jika mengalami bencana, muflis, kalah dalam perjuangan dan lain-lain, dia tidak berdukacita, apa lagi berputus asa.

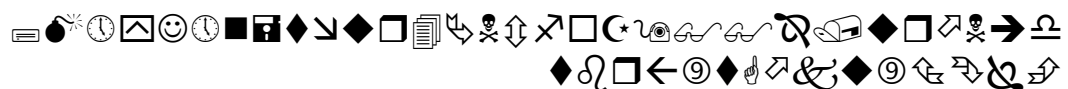
⁴²Ar-Razi, Tafsir Ar-Razi, hlm. 23-24

Dalam situasi lain, mereka yang bersifat *Mutmainnah* ini, dapat menguasai diri dalam keadaan apapun, berfikiran rasional, mampu menciptakan keseimbangan dalam dirinya, hatinya tetap tenang dan tenteram. Jiwa yang tenang itu senantiasa merasa rida menghadapi apa pun keadaan, juga senantiasa mendapat keridaan Ilahi, seperti yang dinyatakan di dalam Al-Qur'an, firmanNya:



*“Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya”.*⁴³

Menurut Al-Qur'an, jiwa yang tenang disaluti dengan memiliki keyakinan yang tidak goyah terhadap kebenaran, seperti yang terkandung di dalam surah an-Nahl firmanNya:



*“Dan (dia ciptakan) tanda-tanda (penunjuk jalan). dan dengan bintang-bintang Itulah mereka mendapat petunjuk”.*⁴⁴

Ia juga memiliki rasa aman, bebas dari rasa takut dan sedih di dunia dan akhirat kelak serta memiliki hati yang tenteram karena selalu mengingat Allah SWT. Apabila ini terjadi, pada hakikatnya seseorang itu telah mencapai puncak kebahagiaannya.⁴⁵

⁴³QS. Al-Fajr (89): 27-28

⁴⁴QS. An-Nahl (16):16

⁴⁵*Opcit.*, Muhammd Usman Najati, hlm 11-15. Bandingkan dengan, Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 21-23

Contoh dalam Islam dari uraian di atas adalah dalam setiap perjuangan, bahkan peperangan diperlukan ketenangan jiwa. Ketenteraman hati dalam menghadapi puncak-puncak perjuangan dapat dicapai dengan selalu ingat kepada Allah (zikrullah). Dengan zikrullah itu, pada dasarnya, akan meningkatkan semangat juang, ia mampu menghalau semangat putus asa yang menjadi musuh dalam selimut bagi dari manusia serta meningkatkan daya tahan sehingga patang mundur atau menghindar menjadi pembelot dalam petempuran.

Sebagaimana peperangan badar, di mana kekuatan pasukan kaum musyrikin tiga kali ganda dari pada kaum Muslim, dengan persenjataan yang lebih lengkap, maka dengan mengingat kepada Allah (zikrullah) itulah yang melahirkan ketenangan dan kekutan jiwa pasukan Islam.⁴⁶ Pada saat Rasulullah S.A.W memohonkan doa, yang bermaksud: *“Ya Allah, bala tentera Quraisy yang lengkap dan teguh datang menyerbu untuk mendustaka Rasul-Mu. Ya Allah! Berikanlah pertolongan yang telah Engkau janjikan. Ya Allah! Kalau tidak Engkau hancurkan kekuatan musuh itu, maka sesudah ini tidak ada orang lagi yang akan menyembah Engkau”*.⁴⁷

Doa Rasulullah itu yang berlandaskan zikrullah, pada saat-saat yang genting itu, diperkenankan Allah, sehingga akhirnya pasukan musuh

⁴⁶Ismail Rajil Ak-Faruqi, *The Cultural Atlas of Islam* (New York: Macmillan Publisher Company, 1986), hlm. 20-22. Ibrahim Hassan Hassan, *Sejarah dan Kebudayaan Islam*, Djahdan Umam (terj), cet. I (Yogyakarta: Kota Kembang, 1989), hlm. 49

⁴⁷Seikh Fuad bin Ali Hafiz, *Sirah Nabawiyah*, (Lubnan : Darul Kutub Ilmiah Beirut, 2009), hlm. 1128

yang kuat itu mengalami porak-peranda dan kemenangan berpihak kepada kaum Muslimin. Allah SWT mengirimkan bala bantuan 1000 malaikat yang menghancurkan barisan musuh sebagaimana yang tergambar di dalam Al-Qur'an, firmanNya:



*“Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.*⁴⁸

Justru, mengingat Allah dalam setiap detik ketika mengarungi perjuangan hidup yang serba berkemungkinan ini, berupaya menjadikan kita sebagai Muslim yang teguh jati diri dan mulia pula di sisi Allah SWT. Dengan memperoleh ketenangan jiwa dalam menjalani liku-liku kehidupan, insyaaAllah segala nikmat dan cobaan yang datang akan dapat kita terima dengan rasa ridha serta mengakui akan kebesaran Allah, sang pencipta.

Kata *Mutmainnah*, sebagian ahli mengatakan, bisa diambil dari kata *tuma'ninah*. Maka *tuma'ninah* tidak berarti diam, statis dan berhenti, sebab dalam *tuma'ninah* terdapat aktifitas yang disertai dengan perasaan tenang. Jika diamati *tuma'ninah* dalam sholat memiliki ritme yang harmonis. Terkadang ia mengangkat tangan, berdiri tegak, membungkuk,

⁴⁸ QS. al-Anfal (8): 10

kembali tegak, bersujud dan duduk. Dinamika seperti itu menggambarkan seluruh perilaku manusia yang senantiasa jatuh bangun dalam mengarungi kehidupan. Apabila istilah *tuma'ninah* memiliki arti statis dan tidak bergerak berarti jiwa manusia tidak akan berkembang yang hal itu pada dasarnya menyalahi hukum logika perkembangan.

Ketenangan dirasakan oleh individu disebabkan karena aktifitas yang dilakukan tetap dalam prosedur yang benar, tidak menyalahi aturan, dan tidak sedikitpun terindikasi berbuat makar. Sulit bisa diterima jika individu beraktifitas dengan tenang sementara aktifitas yang dilakukan berlebal dosa dan maksiat. Jika perbuatan dosa dan maksiat itu dapat menyenangkan atau bahkan menenangkan individu maka sifatnya hanya sesaat untuk kemudian akan berakibat pada pendritaan dan keresahan selama-lamanya.

B. Makna *Mutmainnah* dalam Tafsir Al-Qur'an

Terkait pembahasan tentang makna *Mutmainnah*, sebagaimana banyak orang menyandingkannya dengan kata *nafs* (baca *nafs al-mutmainnah*), menyebutnya sebagai kajian tentang kejiwaan. Kata *nafs* kemudian diambil ke dalam bahasa Indonesia dan bahasa Melayu yang disebut *nafsu*. Ada tiga jenis (*an—nafsu*) yang dikenal dalam al-Qur'an. Pertama adalah *an-nafsu al-ammarah*. Di dalam al-Qur'an ditulis "*Inna an-nafs la'ammaratun bi assui*" (QS. Yusuf (12): 53). Kedua adalah *an-*

nafsu al-lawwamah. Di dalam al-Qur'an ditulis "*wala uqsimu bi an-nafs al-lawwamah*" (QS. al-Qiyamah (75): 2). Yang ketiga adalah *an-nafsu al-Mutmainnah*. di dalam al-Qur'an ditulis *Ya ayyatuha an-nafs al-mutmainnah, irji'i ila rabbiki radiyatan mardiyah* (QS. al-Fajr (89): 27).⁴⁹

Dalam tafsir al-Azhar, dikaji bahwa yang disebut *Nafs al-Mutmainnah* adalah sebuah tingkatan keperibadian (jiwa) yang telah mencapai tenang dan tenteram. Definisi lainnya dalam Tafsir al-Azhar,⁵⁰ di antaranya, jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki karena dibalik pendakian pasti ada penurunan. Juga jiwa yang tidak gembira melonjak lagi ketika menurun karena sudah tahu bahwa dibalik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai iman karena telah matang oleh berbagai percobaan.

Dalam al-Qur'an, pada dasarnya Allah SWT telah menjelaskan tentang jenis-jenis nafsu (jiwa) yang dimiliki manusia, yaitu jiwa *Mutmainnah*, *Lawwamah* dan *Ammarah bi as-Su'*. Nafsu pertama adalah nafsu *Mutmainnah*. nafsu ini tenang pada suatu hal dan jauh dari keguncangan yang disebabkan oleh bermacam-macam tantangan dan dari bisikan syaitan. Apabila nafsu (jiwa) tenang bersama Allah, tenteram mengingat-Nya, selalu merindukan-Nya dan senang ada di dekat-Nya,

⁴⁹Demikianlah tiga jenis nafsu (jiwa, kendirian), yaitu nafsu pendorong (*ammarah*) yang mendorong untuk berbuat kejahatan, nafsu interospeksi (*lawwamah*, pencerca diri) dan nafsu tenang dan suci (*mutmainnah*).

⁵⁰Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Selangor: Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura, 2007), hlm. 7997

disebut sebagai nafsu *Mutmainnah*.⁵¹ Dialah nafsu (jiwa) yang saat ajal menjelang, akan dikatakan kepadanya: “*Hai nafsu (jiwa) yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Masukkanlah kedalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masukkanlah ke dalam Surga-Ku*”. (QS. al-Fajr: 27-30).

Untuk itu, jangan dibiarkan nafsu yang selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang mendapat rahmat dari Allah (baca: QS. Yusuf (12): 53). Agar nafsu itu dapat rahmat Allah, maka manusia harus beristiqamah serta berteguh pendirian terhadap Allah (baca: QS. Fushilat (41): 30), selalu ikhlas dalam setiap amal dan selalu ingat bahwa diri setiap manusia akan kembali kepada-Nya (baca: QS. al-Mu'minin (23): 57-61), selalu beriman dan bertaqwa agar mendapat ketenangan dan kebahagiaan hidup (baca: QS. Yunus (10): 62-64).⁵²

Adapun *nafsu* (jiwa) kedua adalah nafsu *Lawwamah*. Yakni nafsu yang tidak pernah konsisten atau stabil di atas satu keadaan. Ia seringkali berubah baik pendirian serta perilaku. Ia antara ingat dan lalai, rida dan marah, cinta dan benci, serta taat dan berdoa kepada Allah atau bahkan berpaling dari-Nya. Jadi, nafsu ini tidak atau belum sempurna ketenangannya, karena selalu menentang atau melawan kejahatan tetapi suatu saat ia akan berbalik berbakti kepada Allah, sehingga dicela dan diselasinya.

⁵¹*Opcit.*, Achmad Mubarak, hlm. 9-13

⁵²*Opcit.*, Muhammad 'Usman Najati, hlm. 8-11

Sedangkan nafsu ketiga adalah nafsu *ammarah bi as-Su'*. Yaitu nafsu yang tercela, sebab ia memiliki watak selalu mengajak ke arah kezaliman. Tidak seorangpun yang terlepas dari watak buruk nafsu ini, kecuali orang memperoleh pertolongan Allah SWT. Dan Allah pun berfirman:



..“*Sekiranya tidaklah karena kurnia Allah dan rahmat-Nya kepada kamu sekalian, niscaya tidak seorangpun dari kamu bersih (dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar itu)*”⁵³..

Singkatnya, *nafsu Ammarah bi as-Su'* ini selalu melepaskan diri dari tantangan dan tidak mau menentang, bahkan patuh tunduk saja kepada nafsu syahwat dan panggilan syaitan.

Pada diri manusia, sebenarnya nafsu itu hanya ada satu, tetapi nafsu ini akan menjelma menjadi *Ammarah*, selalu *Lawwamah* dan yang akhirnya meningkat menjadi *Mutmainnah*. Artinya nafsu *Mutmainnah* inilah puncak kesempurnaan dan kebaikan nafsu manusia.⁵⁴

Menurut Ahmad Faried dalam kitab *Tazkiyah an-Nufus wa Tarbiyatuhu Kama Yuqorriruhu Ulama' as-Salaf* (Mensucikan Jiwa: Konsep Ulama Salaf), diungkapkan bahwa *nafsu Mutmainnah*, selalu berteman bahkan berada di samping para malaikat. Dengannya manusia mendapat bimbingan dan dorongan pada kebenaran hakiki yang menghiasi

⁵³QS. an-Nur (24): 21

⁵⁴*Opcit.*, hlm. 14-15

dengan nuansa keindahan bagi kehidupan. Kehadirannya mampu membentengi diri dari setiap keinginan berbuat jahat dan mampu merefleksikan segala bentuk kejahatan beserta akibat dan sanksi-Nya, agar ia mau jauhinya. Jadi, segala perbuatan manusia yang semata-mata untuk *ubuddiyah* kepada Allah, maka itu semua bermuara dari nafsu *Mutmainnah*.

Nafsu al-Mutmainnah bersama-sama dengan malaikat mengemban tugas untuk memberi penyegaran jiwa manusia dengan: *tauhid, ihsan, kebaikan, tawakal, tobat, kembali kepada jalan Allah, tidak panjangan-angan*, mempersiapkan bekal untuk menyongsong kematian dan hidup sesudahnya.⁵⁵

Sementara itu, *nafsu Ammarah*, berada dalam garis komando setan yang dijadikan sebagai pendamping setianya. Ia akan selalu memberikan janji-janji kosong, mengisinya dengan kebatilan, mengajaknya berbuat jahat dan menghiasi kejahatan itu sebagai sesuatu yang menarik baginya. Melalui kata-kata manis yang beracun, otak kita dikhendakinya sehingga seolah-olah kita kan hidup selamanya. Di sini, peran setan bersama-sama dengan para simpatisannya (orang-orang kafir) akan memperngaruhi *nafsu ammarah* agar melakukan perbuatan-perbuatan yang

⁵⁵*Ibid.*,

bertentangan dengan kebaikan-kebaikan yang diperbuat nafsu *mutmainnah*.⁵⁶

Berdasarkan interpretasi demikian, tugas terberat yang harus dipikul dan menyulitkan bagi *nafsu mutmainnah* adalah bebaskan suatu perbuatan dari campur tangan setan dan *nafsu mutmainnah*. Namun demikian, untuk melawan nafsu Ammarah atas hati orang Mukmin, adalah dengan menyiasati dan tidak memperturukkan kemauan-kemauannya, sebagaimana sabda Rasulullah SAW berikut: “*Orang yang pandai ialah orang yang mau menyiasati nafsunya dan beramal untuk bekal kehidupan sesudah mati. Dan orang yang lemah ialah orang yang mengikuti hawa nafsunya dan beragan-angan terhadap Allah (dengan angan-angan kosong).*” (HR. Imam Ahmad)

Pada konteks ini, manusia perlu mengadakan introspeksi dari atas nafsu-nafsu menyelimut diri setiap mukmin. Dalam hal ini, Nabi SAW bersabda: “*Hisablah dirimu sebelum dihisab dan timbanglah amal perbuatanmu sebelum ditimbang (di hadapan Allah). Sebab lebih ringan bagimu, jika kamu mau menghisab diri pada hari ini, daripada menunggu nanti diperhentikan pada hari penghisban dan penimbangan, yaitu pada hari pertemuan besar antara para makhluk dengan Tuhan mereka.*” (HR. Imam Ahmad dari Umar Khathab ra.).

⁵⁶*Ibid.*,

Jiwa *mutmainnah*, memiliki beberapa bentuk keperibadian, diantaranya adalah: keimanan, keyakinan, keikhlasan, tawakkal, taubat, sabar, bijaksana, tawadu', tenang dan cinta kepada Allah dan Rasulnya, memenuhi perintahnya dan menjauhi larangannya, berani, menjaga diri, jujur dan penuh kasaih sayang. Atau dalam hadis Nabi diserdahanakan dalam dimensi iman, Islam, dan ihsan. Semua bentuk tersebut bermotivasi pada teosentris yang berdaya positif mengelilingi jiwa-jiwa *mutmainnah*.⁵⁷

C. Manusia dan Jiwa *Mutmainnah*

Meskipun manusia telah mampu mengetahui beberapa segi tertentu dari dirinya. Kita tidak mengetahui manusia secara utuh. Yang kita ketahui hanyalah bahwa manusia terdiri dari bahagian-bagian tertentu, dan ini pun ada hakikatnya dibagi lagi menurut tata cara kita sendiri. Pada hakikatnya, kebanyakan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh mereka yang mempelajari manusia kepada diri mereka hingga kini masih tetap tanpa jawaban. Hal itu karena adanya ketebatasan pengetahuan manusia.

Menurut Al-Ghazali, manusia itu tersusun dari unsur materi dan immateri atau jasmani dan rohani yang berfungsi sebagai abadi dan

⁵⁷Abdul Mujib, *Keperibadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2006), hlm. 163-164

khalifah di bumi.⁵⁸ Sesungguhnya demikian, ia lebih menekankan pengertian dan hakikat kejadian manusia pada rohani atau jiwa manusia itu sendiri.⁵⁹ Manusia itu pada hakikatnya adalah jiwanya, jiwa yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk Allah lainnya⁶⁰.

Manusia diciptakan Allah tentu saja memiliki tujuan tertentu, selain tujuan lain bagi manusia untuk mengembangkan diri di dalam kehidupan dunia seperti meningkatkan potensi yang ada pada diri manusia dengan melalui proses pendidikan maupun latihan, tetapi juga manusia perlu mengembangkan potensi naluri beragama untuk memelihara keseimbangan antara dunia dan akhirat⁶¹.

Manusia menurut terminologi Al-Qur'an dapat dilihat dari berbagai sudut pandang antara lain bahwa manusia disebut *al-Basyar* berdasarkan pendekatan aspek biologisnya, seperti membuntuhkan makan, minum dan hubungan seksual⁶². Sedangkan dilihat dari fungsi dan potensi yang dimiliki manusia disebut *al-Insan*, konsep *al-Insan* menggambarkan fungsi sebagai penyanggah khalifah Tuhan dikaitkan dengan proses penciptaan alam dan pertumbuhan dan perkembangan⁶³.

⁵⁸Drs. A.F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, (Penerbit Amzah, Jakarta) 2001, hlm 31

⁵⁹*Ibid*,

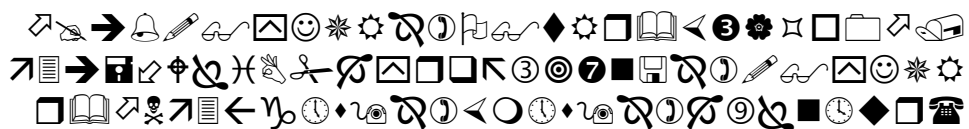
⁶⁰*Opcit.*,

⁶¹DR. H. Akmal Hawi, M.Ag., *Seluk Beluk Ilmu Jiwa Agama*, PT Raja Grafindo Persada: Jakarta 2014, hlm 103

⁶²*Ibid.*, hlm 104

⁶³*Opcit.*,

Namun ada tiga penggunaan kata manusia di dalam Al-Qur'an seperti berikut: **Pertama**, menggunakan kata yang terdiri dari huruf *alif*, *nun*, dan *sin*, semacam *insan*, *ins*, *nas*, atau *unas*. **Kedua**, menggunakan kata *basyar*. **Ketiga**, menggunakan kata Bani Adam, dan zuriyat Adam. terambil dari akar kata yang pada mulanya berarti menampakkan sesuatu yang baik dan indah. Manusia dinamai *basyar* karena kulitnya tampak jelas, dan berbeda dengan kulit binatang yang lain. Al-Qur'an juga menggunakan kata ini sebanyak 36 kali dalam bentuk tunggal dan sekali dalam bentuk *mutsanna* (dual) untuk menunjukkan manusia dari sudut lahiriahnya serta persamaanya dengan manusia seluruhnya.⁶⁴ Karena itu Nabi Muhammad SAW. diperintahkan untuk menyampaikan bahwa dalam firman Allah SWT:

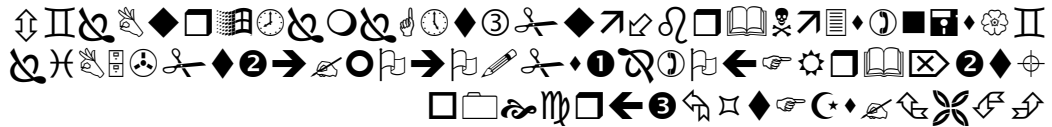


*Katakanlah: Sesungguhnya aku ini basyar(manusia) biasa seperti kamu, yang diwahyukan kepadaku: "Bahwa Sesungguhnya Tuhan kamu itu adalah Tuhan yang Esa".*⁶⁵

Dari sisi lain diamati bahwa banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan kata *basyar* yang mengisyaratkan bahwa proses kejadian manusia sebagai *basyar*, melalui tahap-tahap sehingga mencapai tahap kedewasaan. Allah Swt berfirman:

⁶⁴Fathurrahman Litalibi Ayati Qur'an (Maktabah Dahlan Indonesia, tth), hlm 64.

⁶⁵QS Al-Kahf (18): 110.



“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak⁶⁶”.

Kata *insan* terambil dari akar kata *uns* yang berarti jinak, harmonis, dan tampak. Pendapat ini, jika ditinjau dari sudut pandang Al-Qur'an lebih tepat dari yang berpendapat bahwa ia terambil dari kata *nasiya* (lupa), atau *nasa-yanusu* (berguncang).⁶⁷ Kitab suci Al-Qur'an seperti tulis Bint al-Syathi' dalam *al-Qur'an wa Qadaya al-Insan* seringkali memperhadapkan insan dengan jin. Jin adalah makhluk halus yang tidak tampak, sedangkan manusia adalah makhluk yang nyata lagi ramah. Kata *insan*, digunakan Al-Qur'an untuk menunjukkan kepada manusia dengan seluruh totalitas, jiwa dan raga. Manusia berbeda antara seseorang dengan lain, akibat perbedaan fisik, mental, dan kecerdasan.⁶⁸

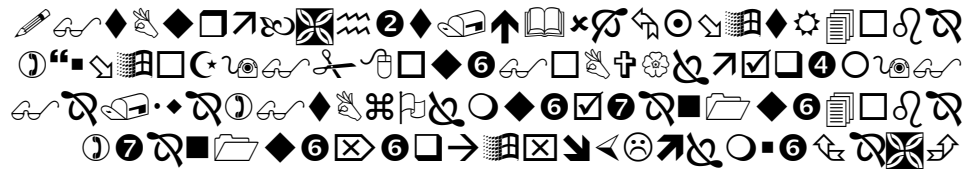
Karena pada diri manusia tidak hanya memiliki jiwa insani (berpikir), tetapi juga jiwa nabati dan hewani, maka jiwa (*nafs*) manusia menjadi pusat tempat tertumpunya sifat-sifat yang tercela pada manusia. Itulah sebabnya jiwa manusia mempunyai sifat yang beraneka ragam sesuai dengan keadaanya. Apabila jiwa menyerah dan patuh pada kemauan syahwat dan memperturukan ajakan syaitan, yang memang pada jiwa itu

⁶⁶QS Ar-Ruum (30): 20.

⁶⁷*Opcit.*, Ahmad Mubarak, hlm 23-25.

⁶⁸*Opcit.*, Muhammad 'Usman Najati, hlm 8-11.

sendiri ada sifat kebinatangan, maka ia disebut jiwa yang menyuruh berbuat jahat. Firman Allah swt:



*“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”*⁶⁹.

Apabila jiwa selalu dapat menentang dan melawan sifat-sifat tercela, maka ia disebut jiwa pencela, sebab ia selalu mencela manusia yang melakukan keburukan dan lalai berbakti kepada Allah swt. Hal ini ditegaskan oleh-Nya, *“Dan Aku bersumpah dengan jiwa yang selalu mencela.”* (QS. al-Qiyamah (75) : 2). Tetapi apabila jiwa dapat terhindar dari semua sifat-sifat yang tercela, maka ia berubah jadi jiwa yang tenang (*an-nafs al-mutmainnah*). Dalam hal ini Allah menegaskan, *“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rasa puas lagi diredhoi, dan masuklah kepada hamba-hamba-Ku, dan masuklah kedalam Surga-Ku.”* (QS. al-Fajr (89) : 27-30).

Jadi, jiwa mempunyai tiga buah sifat, yaitu jiwa yang telah menjadi tumpukan sifat-sifat yang tercela, jiwa yang telah melakukan pelawanan pada sifat-sifat tercela, dan jiwa yang telah mencapai tingkat kesucian, ketenangan dan ketentraman, yaitu jiwa *mutmainnah*. Dan jiwa *mutmainnah* inilah yang telah dijamin Allah swt langsung masuk syurga.

⁶⁹QS Yusuf (12): 53.

Jiwa *mutmainnah* adalah jiwa yang berhubungan dengan ruh. Ruhnya bersifat Ketuhanan sebagai sumber moral mulia dan terpuji, dan ia hanya mempunyai satu sifat, yaitu suci. Sedangkan jiwa mempunyai beberapa sifat ambivalen. Allah sampaikan, “Demi jiwa serta kesempurnaannya, Allah mengilhamkan jiwa pada keburukan dan ketaqwaan.” (QS. asy-Syamsiyah (91) : 7-8). Artinya, dalam jiwa dapat pontesi buruk dan baik, karena itu jiwa terletak pada perjuangan baik dan buruk⁷⁰.

⁷⁰Ahmad Amin, *Akhlak* (Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyah, 1992), hlm 20-21. Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, terj. Helmi Hidayah (Bandung: Mizan. 1994), hlm 6-9. Bandingkan, Muhammad ‘Usman Najati, *Al-Qur’an Wa ‘Ilmu al-Nafs* (Bandung: Pustaka 1985) hlm 15-16. Baca juga: Achmad Mubarak, *Jiwa dalam al-Quran: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm 7-10.